

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(10-ти дневное)**



Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **Дети(7-11 лет)**  
Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
П00184	Каша молочная из овсяной крупы с маслом №1	200	6,57	9,02	26,95	215	0,12	0,78	0,03		173,4	189,92	46,5	0,91
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00003	Бутерброд с сыром*	65	6,33	6,81	20,1	167	0,15	0,18	0,04		92,52	179,51	41,73	2,71
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,63</b>	<b>22,5</b>	<b>87,49</b>	<b>602</b>	<b>0,4</b>	<b>1,74</b>	<b>0,15</b>		<b>456,52</b>	<b>628,71</b>	<b>133,79</b>	<b>6,06</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>2,4</b>	<b>1,07</b>	<b>28,8</b>	<b>119</b>	<b>0,08</b>	<b>440</b>			<b>42,67</b>	<b>29,33</b>	<b>24</b>	<b>5,87</b>
<b>Обед</b>														
П00042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
П00086	Щи зелёные с мясом со сметаной №1	250	9,51	9,11	9,63	159	0,15	14,33	0,06		52,91	144,72	61,74	2,36
П00210	Макароны с маслом	150	5,25	7,37	33,71	222	0,06		0,03		10,45	42,38	7,41	0,75
П00313	Котлета из филе птицы №1	100	8,91	11,37	2,24	251	0,06	0,56	0,05		33,11	168	19,23	1,6
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,94</b>	<b>37,24</b>	<b>65,26</b>	<b>816</b>	<b>0,36</b>	<b>51,49</b>	<b>0,25</b>	<b>0,72</b>	<b>143,53</b>	<b>434,24</b>	<b>121,73</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник</b>														
П00411	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200			9,08	36					0,18			0,03
П00469	Плюшка сахарная	100	5,31	9,14	38,58	258	0,07	0,16	0,02		40,01	61,77	10,38	0,55
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,31</b>	<b>9,14</b>	<b>47,66</b>	<b>294</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		<b>40,19</b>	<b>61,77</b>	<b>10,38</b>	<b>0,58</b>
<b>Ужин</b>														
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71

	Картофель запеченный №1*	150	2,01	2,39	45,6	175	0,13	12			13,2	75,69	30,02	1,17
02	Шницель рыбный натуральный*	100	31,13	9,79	3,98	229	0,14	2,42	0,03		58,19	383,88	56,34	1,38
00	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
<b>Всего в Ужин</b>			<b>37,54</b>	<b>19,35</b>	<b>100,07</b>	<b>665</b>	<b>0,46</b>	<b>39,57</b>	<b>0,03</b>		<b>130,06</b>	<b>668,75</b>	<b>153,02</b>	<b>6,56</b>
2-ой ужин														
00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
000328	Банан	150	2,25	0,75	33	142	0,06	15			12	42	63	0,9
<b>Всего в 2-ой ужин</b>			<b>4,85</b>	<b>5,45</b>	<b>59,3</b>	<b>280</b>	<b>0,08</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>99,67</b>	<b>94,75</b>	<b>388,57</b>	<b>2 776</b>	<b>1,45</b>	<b>547,97</b>	<b>0,52</b>	<b>1,12</b>	<b>828,97</b>	<b>1 876,8</b>	<b>507,93</b>	<b>26,42</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00221	Сырники с молоком сгущенным №1	240	28,36	20,96	38,75	457	0,07	0,4	0,06		290,88	364,9	41,21	0,95
П00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
П00074	Гренки с сыром 2*	65	5,95	6	18,29	151	0,1	0,08	0,03		81,41	156,17	36,3	2,36
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>38,71</b>	<b>30,19</b>	<b>85,48</b>	<b>753</b>	<b>0,21</b>	<b>1,25</b>	<b>0,11</b>		<b>531,92</b>	<b>649,92</b>	<b>99,1</b>	<b>3,69</b>
2-ой завтрак														
П00328	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>			<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
Обед														
П00049	Салат из свеклы с зеленым горошком №1	60	1,12	3,07	5,32	53	0,02	6,18			20,54	29,57	13,09	0,75
П000971	Суп с мясными фрикадельками со сметаной №1*	200	6,64	14,57	9,34	195	0,08	3,58	0,14		21,58	91,9	20,89	1,08
П00323	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
П00259	Гуляш из свинины №1	100	14,1	33,74	3,66	375	0,11	1,09	0,31		15,11	157,92	26,06	1,71
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,69</b>	<b>60,96</b>	<b>71,3</b>	<b>921</b>	<b>0,42</b>	<b>20,84</b>	<b>0,57</b>	<b>0,72</b>	<b>80,92</b>	<b>451,52</b>	<b>160,9</b>	<b>7,35</b>
Полдник														
П00434	Вафли	50	5,18	3,6	41,2	382	0,01		1,44		2,82	14,62	2,09	0,21
П00435	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60	0,08	1,92			242,31	188,46	28,85	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>10,95</b>	<b>3,79</b>	<b>48,89</b>	<b>442</b>	<b>0,09</b>	<b>1,92</b>	<b>1,44</b>		<b>245,13</b>	<b>203,08</b>	<b>30,94</b>	<b>0,21</b>
Ужин														
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	60	0,52	3,08	1,87	37	0,02	9,3			9,62	17,74	8,88	0,4
П00306	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30		5,2	76	190	44	4
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26

<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,84</b>	<b>26,34</b>	<b>59,49</b>	<b>553</b>	<b>0,24</b>	<b>39,3</b>	<b>5,2</b>	<b>114,26</b>	<b>380</b>	<b>103,12</b>	<b>7,7</b>	
2-ой ужин														
1	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5		28,5	24	18	3,45	
<b>Всего в 2-ой ужин</b>			<b>0,06</b>	<b>0,45</b>	<b>29,06</b>	<b>64</b>	<b>0,03</b>	<b>7,5</b>		<b>28,5</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>3,45</b>	
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>106,24</b>	<b>122,73</b>	<b>338,23</b>	<b>2 922</b>	<b>1,08</b>	<b>90,82</b>	<b>2,12</b>	<b>5,92</b>	<b>1 016,73</b>	<b>1 764,52</b>	<b>496,06</b>	<b>23,6</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
П00214	Омлет натуральный №1	200	11,2	5,3	8,4	230	0,07	0,31	0,2		118,07	228,56	18,26	2,44
П00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,11</b>	<b>17,25</b>	<b>68,08</b>	<b>605</b>	<b>0,29</b>	<b>1,42</b>	<b>0,3</b>		<b>433,97</b>	<b>602,49</b>	<b>91,88</b>	<b>6,16</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>2,4</b>	<b>1,07</b>	<b>28,8</b>	<b>119</b>	<b>0,08</b>	<b>440</b>			<b>42,67</b>	<b>29,33</b>	<b>24</b>	<b>5,87</b>
<b>Обед</b>														
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71
П00077	Свекольник с мясом со сметаной №1	250	6,99	6,42	12,41	135	0,08	5,83	0,02		36,04	83,76	25,24	1,45
П00231	Рыба, тушеная в томате с овощами №1	200	22,53	9,64	11,33	181	0,13	3,01	0,01		59,24	298,53	54,93	1,34
П00335	Пюре картофельное №1	150	3,09	4,58	20,1	134	0,12	10,37	0,02		38,46	85,3	28,67	1,03
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
<b>Всего в Обед</b>			<b>35,77</b>	<b>31,02</b>	<b>62,97</b>	<b>641</b>	<b>0,43</b>	<b>54,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,72</b>	<b>173,97</b>	<b>546,11</b>	<b>138,86</b>	<b>5,39</b>
<b>Полдник</b>														
П00402	Компот из замороженных ягод №1	200			18,94	64					0,27			0,05
П00451	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86	1,01
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,64</b>	<b>13,2</b>	<b>54,94</b>	<b>353</b>	<b>0,11</b>	<b>3,76</b>	<b>0,04</b>		<b>49,27</b>	<b>94,99</b>	<b>19,86</b>	<b>1,06</b>
<b>Ужин</b>														
П00020	Салат из соленых огурцов №1	60	0,49	2,87	2,55	38	0,01	1,33			12,59	15,2	7,26	0,34
П00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
П00279	Зразы из свинины с яйцом №1	100	18,55	36,26	5,66	424	0,15	0,81	0,36		43,39	237,1	34,65	2,74
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
<b>Всего в Ужин</b>			<b>25,76</b>	<b>45,47</b>	<b>88,58</b>	<b>845</b>	<b>0,33</b>	<b>2,14</b>	<b>0,38</b>		<b>94,39</b>	<b>496,61</b>	<b>115,95</b>	<b>6,89</b>
<b>2-ой ужин</b>														
П00001	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2

<b>Всего в 2-ой ужин</b>	<b>2,66</b>	<b>5,15</b>	<b>55,36</b>	<b>202</b>	<b>0,05</b>	<b>7,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>3,65</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>95,34</b>	<b>113,16</b>	<b>358,74</b>	<b>2 763</b>	<b>1,28</b>	<b>509,18</b>	<b>0,96</b>	<b>1,12</b>	<b>826,77</b>	<b>1 805,53</b>	<b>410,55</b>	<b>29,01</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
5	Пудинг из творога со сгущенным молоком №1	240	19,68	12,22	43,68	372	0,07	0,4	0,05		288,18	352,75	39,58	0,78
4	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
3	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>31,84</b>	<b>25,05</b>	<b>86,79</b>	<b>693</b>	<b>0,2</b>	<b>1,38</b>	<b>0,11</b>		<b>625,51</b>	<b>664,19</b>	<b>90,21</b>	<b>3,05</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
1	Апельсины	150	0,83	6,3	7,35	83	0,02		0,05	0,3	3	9	1,5	0,15
1	Конфеты шоколадные	50	2,92	1,88	49,3	200					7,92	17,83	11,75	0,7
	<b>Всего в 2-ой завтрак</b>		<b>3,74</b>	<b>8,18</b>	<b>56,65</b>	<b>283</b>	<b>0,02</b>		<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>10,92</b>	<b>26,83</b>	<b>13,25</b>	<b>0,85</b>
	<b>Обед</b>													
5	Салат из свежей капусты с кукурузой №1*	100	2,92	5,15	8,92	90	0,03	33,52			44,67	42,93	18,13	0,67
7	Суп рыбный со сметаной №1	250	9,54	5,1	11,97	132	0,1	4,58	0,03		33,88	142,96	32,72	0,95
1	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
2	Бефстроганов из свинины №1	100	8,17	21,12	4,21	239	0,07	1,03	0,19	0,05	19,61	95,13	15,59	1
2	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
1	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	<b>Всего в Обед</b>		<b>28,01</b>	<b>40,43</b>	<b>70,25</b>	<b>761</b>	<b>0,31</b>	<b>49,12</b>	<b>0,36</b>	<b>1,57</b>	<b>119,35</b>	<b>358,63</b>	<b>87,05</b>	<b>4,28</b>
	<b>Полдник</b>													
1	Печенье	50	0,91	0,84	33,07	81	0,01		0,06	0,34	3,34	10	1,66	0,16
4	Молоко кипяченое №1*	250	4,86	1,38	20,16	150	0,1	3,75	0,02		315	236,25	36,25	2,5
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,78</b>	<b>2,21</b>	<b>53,23</b>	<b>231</b>	<b>0,11</b>	<b>3,75</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>318,34</b>	<b>246,25</b>	<b>37,91</b>	<b>2,66</b>
	<b>Ужин</b>													
3	Картофель тушенный мясом №1	250	7,3	9,8	37,3	314	0,22	16,78	0,01		33,78	229,55	59,86	3,39
0	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
1	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
1	Винегрет овощной №1	100	1,62	5,17	8,82	88	0,05	14,55			33,8	47,29	23,43	0,98
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>12,04</b>	<b>16,03</b>	<b>91,34</b>	<b>582</b>	<b>0,41</b>	<b>31,33</b>	<b>0,01</b>		<b>96,22</b>	<b>449,1</b>	<b>133,53</b>	<b>7,67</b>
	<b>2-ой ужин</b>													
1	Груша	150	0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	<b>Всего в 2-ой ужин</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>29,81</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>7,5</b>			<b>28,5</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>81,47</b>	<b>91,93</b>	<b>388,08</b>	<b>2 613</b>	<b>1,08</b>	<b>93,08</b>	<b>0,61</b>	<b>2,21</b>	<b>1 198,83</b>	<b>1 769</b>	<b>379,95</b>	<b>21,96</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
00210	Макароны с сыром*	200	10,18	12,43	38,53	306	0,07	0,19	0,06		170,34	128,97	8,47	0,86
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
00001	Хлеб с маслом №1	65	8,39	11,7	36,21	283	0,26		0,07		44,26	260,78	75,13	4,89
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>27,19</b>	<b>30,68</b>	<b>101,9</b>	<b>751</b>	<b>0,39</b>	<b>0,97</b>	<b>0,2</b>		<b>391,97</b>	<b>568,64</b>	<b>105,71</b>	<b>6,67</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>1,1</b>	<b>8,4</b>	<b>9,8</b>	<b>110</b>	<b>0,02</b>		<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
00046	Салат овощной с маслом №1*	100	0,78	5,09	5	69	0,04	11,85			25,22	27,46	15,88	0,57
00085	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной №1	250	7,73	7,56	8,61	133	0,07	6,13	0,03		30,38	79,77	20,55	1,15
00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
00307	Бедро куриное запеченное №1	120	23,52	10,65	0,12	248	0,08		0,03		16,32	134,4	19,2	1,92
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
<b>Всего в Обед</b>			<b>37,51</b>	<b>32,84</b>	<b>62,74</b>	<b>762</b>	<b>0,27</b>	<b>27,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,72</b>	<b>91,89</b>	<b>355,28</b>	<b>93,03</b>	<b>5,01</b>
<b>Полдник</b>														
00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4
00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2,55</b>	<b>1,04</b>	<b>56,23</b>	<b>176</b>	<b>0,08</b>	<b>12,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>14,25</b>	<b>65</b>	<b>19,5</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>68,35</b>	<b>72,97</b>	<b>230,67</b>	<b>1 798</b>	<b>0,75</b>	<b>41,45</b>	<b>0,52</b>	<b>1,62</b>	<b>502,11</b>	<b>1 000,92</b>	<b>220,24</b>	<b>13,15</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
00189	Каша манная на молоке с маслом №1	200	6,41	7,88	30,92	220	0,07	0,78	0,03		163,77	137,07	22,2	0,33
00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,44</b>	<b>23,41</b>	<b>92,44</b>	<b>681</b>	<b>0,31</b>	<b>1,89</b>	<b>0,19</b>		<b>499,34</b>	<b>583,84</b>	<b>102,98</b>	<b>5,11</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>2,4</b>	<b>1,07</b>	<b>28,8</b>	<b>119</b>	<b>0,08</b>	<b>440</b>			<b>42,67</b>	<b>29,33</b>	<b>24</b>	<b>5,87</b>

Обед														
	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
	Борщ с мясом со сметаной №1	250	6,82	7,05	9,39	128	0,06	6,05	0,03		36,93	75,73	21,6	1,26
	Плов из птицы*	250	35,66	22,38	48,58	538	0,17	1,61	0,04		38,56	295,47	63,89	3,57
	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>45,75</b>	<b>38,81</b>	<b>77,65</b>	<b>850</b>	<b>0,32</b>	<b>44,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>122,55</b>	<b>450,34</b>	<b>118,85</b>	<b>6,37</b>
Полдник														
	Компот из замороженных ягод №1	250			23,68	80					0,34			0,06
	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86	1,01
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,64</b>	<b>13,2</b>	<b>59,68</b>	<b>369</b>	<b>0,11</b>	<b>3,76</b>	<b>0,04</b>		<b>49,34</b>	<b>94,99</b>	<b>19,86</b>	<b>1,07</b>
Ужин														
	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	60	0,52	3,08	1,87	37	0,02	9,3			9,62	17,74	8,88	0,4
	Макароны с маслом №1	150	4,12	4,98	26,49	168	0,05		0,02		8,03	33,04	5,83	0,58
	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25	1,95
	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,77</b>	<b>45,42</b>	<b>82,87</b>	<b>813</b>	<b>0,34</b>	<b>9,88</b>	<b>0,34</b>		<b>82,36</b>	<b>406,92</b>	<b>92,19</b>	<b>6,23</b>
2-ой ужин														
	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	15			12	42	63	0,9
<b>Всего в 2-ой ужин</b>			<b>4,85</b>	<b>5,45</b>	<b>57,8</b>	<b>280</b>	<b>0,08</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>105,85</b>	<b>127,36</b>	<b>399,24</b>	<b>3 111</b>	<b>1,24</b>	<b>514,79</b>	<b>0,82</b>	<b>1,12</b>	<b>812,25</b>	<b>1 619,43</b>	<b>422,88</b>	<b>25,75</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Вареники ленивые с творога №1	240	23,11	11,62	41,4	353	0,08	0,32	0,04		233,59	296,56	34,34	0,83
	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>34,81</b>	<b>24,32</b>	<b>82,95</b>	<b>640</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>		<b>569,94</b>	<b>596,61</b>	<b>81,66</b>	<b>2,84</b>
2-ой завтрак														
	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>			<b>16</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
Обед														
	Салат из свеклы с сыром и чесноком*	100	4,74	12,36	6,22	155	0,01	3,18	0,02		166,36	98,7	14,6	0,94
	Суп гороховый с мясом №1	250	11,13	5,23	28,9	219	0,25	4,66	0,02		48,18	159,81	48,69	2,84
	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25	1,95

	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
	<b>Всего в Обед</b>		<b>39,71</b>	<b>63,47</b>	<b>97,39</b>	<b>1 100</b>	<b>0,6</b>	<b>18,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,72</b>	<b>274,29</b>	<b>614,52</b>	<b>191,4</b>	<b>9,54</b>
	<b>Полдник</b>													
134	Вафли*	50	3,24	13,64	25,75	239	0,01		1,8		3,52	18,28	2,61	0,26
135	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60	0,08	1,92			242,31	188,46	28,85	
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>9,01</b>	<b>13,83</b>	<b>33,44</b>	<b>298</b>	<b>0,09</b>	<b>1,92</b>	<b>1,8</b>		<b>245,83</b>	<b>206,74</b>	<b>31,46</b>	<b>0,26</b>
	<b>Ужин</b>													
100040	Салат из квашеной капусты*	100	1,51	4,7	6,48	74	0,02	10,92			44,08	24,94	13,28	0,55
100123	Картофель отварной с маслом №1	150	2,57	4,22	20,07	130	0,12	10,8	0,01		12,51	69,03	27,03	1,06
100241	Котлета рыбная №1*	100	22,34	5,98	2,48	153	0,1	0,93	0,01		47,48	285,19	41,93	1,14
100430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
100001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>29,54</b>	<b>15,96</b>	<b>74,25</b>	<b>537</b>	<b>0,38</b>	<b>22,65</b>	<b>0,02</b>		<b>132,71</b>	<b>551,42</b>	<b>132,48</b>	<b>6,05</b>
	<b>2-ой ужин</b>													
100001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
100328	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142	0,06	15			12	42	63	0,9
	<b>Всего в 2-ой ужин</b>		<b>4,85</b>	<b>5,45</b>	<b>57,8</b>	<b>280</b>	<b>0,08</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>120,92</b>	<b>124,03</b>	<b>389,83</b>	<b>3 044</b>	<b>1,43</b>	<b>79,29</b>	<b>2,47</b>	<b>1,12</b>	<b>1 254,78</b>	<b>2 079,28</b>	<b>586</b>	<b>20,99</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
100139	Каша молочная пшеничная с тыквой №1	200	8,34	8,73	39,02	268	0,17	2,7	0,03		180,88	202,58	50,87	1,15
100213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
100074	Гренки с сыром №1	65	3,63	6,63	8,13	107	0,04	0,08	0,03		73,37	88,69	16,07	1,05
100433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
100001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>22,15</b>	<b>22,16</b>	<b>89,15</b>	<b>630</b>	<b>0,34</b>	<b>3,56</b>	<b>0,14</b>		<b>445,82</b>	<b>561,95</b>	<b>115,82</b>	<b>4,9</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
100001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
	<b>Всего в 2-ой завтрак</b>		<b>2,4</b>	<b>1,07</b>	<b>28,8</b>	<b>119</b>	<b>0,08</b>	<b>440</b>			<b>42,67</b>	<b>29,33</b>	<b>24</b>	<b>5,87</b>
	<b>Обед</b>													
100042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	60	0,83	3,07	3,49	45	0,02	15,96			22,12	22,52	11,86	0,41
100084	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной №1	200	5,66	5,66	8,15	106	0,06	8,97	0,02		32,65	62,14	19,36	0,93
100335	Пюре картофельное №1	150	2,52	2,47	32,86	154	0,1	9,11	0,02		32,56	74,03	25,07	0,91
100279	Зразы из свинины с яйцом №1	100	18,55	36,26	5,66	424	0,15	0,81	0,36		43,39	237,1	34,65	2,74
100442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
100001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16

Обед			29,43	51,72	64,02	838	0,38	44,85	0,51	0,72	140,91	437,38	104,54	5,84
Полдник														
1	Молоко кипяченое №1*	200	3,89	1,1	16,13	120	0,08	3	0,02		252	189	29	2
69	Плюшка сахарная	100	5,31	9,14	38,58	258	0,07	0,16	0,02		40,01	61,77	10,38	0,55
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,2</b>	<b>10,24</b>	<b>54,71</b>	<b>378</b>	<b>0,15</b>	<b>3,16</b>	<b>0,04</b>		<b>292,01</b>	<b>250,77</b>	<b>39,38</b>	<b>2,55</b>
Ужин														
00063	Салат из картофеля с зеленым горошком №1	60	2	3,86	7,04	71	0,08	8,58	0,02		20,85	48,61	17,67	0,71
П00001	Пельмени покупные*	200	27,24	24,29	41,97	451	0,11	0,3	0,03		33,58	246,1	32,73	3,53
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
<b>Всего в Ужин</b>			<b>32,36</b>	<b>29,21</b>	<b>94,23</b>	<b>702</b>	<b>0,33</b>	<b>8,88</b>	<b>0,05</b>		<b>83,07</b>	<b>466,97</b>	<b>100,64</b>	<b>7,54</b>
2-ой ужин														
П00001	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
<b>Всего в 2-ой ужин</b>			<b>2,66</b>	<b>5,15</b>	<b>55,36</b>	<b>202</b>	<b>0,05</b>	<b>7,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>3,65</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>98,21</b>	<b>119,55</b>	<b>386,27</b>	<b>2 869</b>	<b>1,34</b>	<b>507,95</b>	<b>0,81</b>	<b>1,12</b>	<b>1 036,98</b>	<b>1 782,41</b>	<b>404,37</b>	<b>30,35</b>

**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00224	Запеканка из творога со сгущённым молоком №1	240	21,79	13,36	51,12	372	0,07	0,49	0,06		308,35	370,85	42,02	0,84
П00074	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>33,5</b>	<b>26,06</b>	<b>92,67</b>	<b>658</b>	<b>0,2</b>	<b>1,47</b>	<b>0,12</b>		<b>644,71</b>	<b>670,89</b>	<b>89,34</b>	<b>2,85</b>
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	150	1,8	0,8	21,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
П00001	Конфеты шоколадные	50	2,92	1,88	49,3	200					7,92	17,83	11,75	0,7
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>4,72</b>	<b>2,68</b>	<b>70,9</b>	<b>289</b>	<b>0,06</b>	<b>330</b>			<b>39,92</b>	<b>39,83</b>	<b>29,75</b>	<b>5,1</b>
Обед														
П00051	Винегрет овощной №1	100	1,62	5,17	8,82	88	0,05	14,55			33,8	47,29	23,43	0,98
П00099	Суп с фасолью с мясом со сметаной №1	250	9,26	4,12	21,32	169	0,14	4,62	0,02		44,77	151,92	37,67	2,04
П00331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
П00272	Котлета домашняя №1	100	14,33	24,13	0,87	350	0,1	0,4	0,33		11,91	158,16	22,75	1,69
П00001	Хлеб ржаной №1	80	0,88	4,16	8,96	88	0,02		0,06	0,32	3,2	9,6	1,6	0,16
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>32,58</b>	<b>42,48</b>	<b>76,18</b>	<b>907</b>	<b>0,4</b>	<b>29,57</b>	<b>0,49</b>	<b>1,52</b>	<b>111,68</b>	<b>434,97</b>	<b>104,45</b>	<b>6,37</b>
Полдник														
П00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4

	ацидофилин	250	1,38	10,5	9,38	138	0,02		0,09	0,5	5	15	2,5	0,25
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2,67</b>	<b>11,42</b>	<b>59,48</b>	<b>288</b>	<b>0,07</b>		<b>0,09</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>0,65</b>
Ужин														
	Салат из свежей капусты с кукурузой №1**	100	2,91	5,15	8,91	90	0,04	33,52			44,66	42,94	18,14	0,67
001	Хлеб пшеничный №1	75	3,12	1,06	26,3	120	0,14				28,38	172,26	50,24	3,26
0290	Оладьи из печени	100	9	12,2	6,2	171	0,14	17	4,02	3	7	157	10	4
00325	Рис отварной*	150	3,6	5,28	35,15	203	0,03		0,02		9,77	72,05	23,8	0,51
00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
<b>Всего в Ужин</b>			<b>18,63</b>	<b>23,69</b>	<b>95,48</b>	<b>644</b>	<b>0,35</b>	<b>50,52</b>	<b>4,04</b>	<b>3</b>	<b>90,07</b>	<b>444,25</b>	<b>102,18</b>	<b>8,48</b>
2-ой ужин														
00001	Груша	100	0,04	0,02	19,88	42	0,02	5			19	16	12	2,3
<b>Всего в 2-ой ужин</b>			<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>19,88</b>	<b>42</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>			<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>92,15</b>	<b>106,34</b>	<b>414,58</b>	<b>2 828</b>	<b>1,1</b>	<b>416,56</b>	<b>4,74</b>	<b>5,02</b>	<b>915,88</b>	<b>1 645,95</b>	<b>344,72</b>	<b>25,75</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00189	Каша молочная рисовая с маслом сахаром №1	200	6,29	7,96	38,28	250	0,06	0,78	0,03		163,78	164,26	33,63	0,44
00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,32</b>	<b>23,49</b>	<b>99,8</b>	<b>711</b>	<b>0,3</b>	<b>1,89</b>	<b>0,19</b>		<b>499,35</b>	<b>611,03</b>	<b>114,41</b>	<b>5,22</b>
2-ой завтрак														
00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
<b>Всего в 2-ой завтрак</b>			<b>1,1</b>	<b>8,4</b>	<b>9,8</b>	<b>110</b>	<b>0,02</b>		<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>
Обед														
00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	100	0,86	5,13	3,12	62	0,04	15,5			16,04	29,56	14,8	0,66
00091	Рассольник ленинградский*	200	5,49	5,78	8,8	109	0,06	3,47	0,02		21,66	64,45	17,07	0,87
00335	Пюре картофельное*	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	10,36	0,01		37,4	84,51	28,55	1,02
00245	Тефтели рыбные в сметанном соусе №1*	140	19,21	7,11	20,11	191	0,09	1,08	0,02	0,11	41,2	228,94	36,01	0,95
00001	Хлеб ржаной №1	100	1,1	5,2	11,2	110	0,02		0,08	0,4	4	12	2	0,2
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>30,73</b>	<b>27,88</b>	<b>68,19</b>	<b>627</b>	<b>0,36</b>	<b>40,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,91</b>	<b>127,3</b>	<b>451,47</b>	<b>110,44</b>	<b>4,4</b>
Полдник														
00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
00434	Пряники*	50	1,3	0,92	50,11	150	0,04				5,5	25	4,5	0,4
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2,55</b>	<b>1,04</b>	<b>56,23</b>	<b>176</b>	<b>0,08</b>	<b>12,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>14,25</b>	<b>65</b>	<b>19,5</b>	<b>1,27</b>